



X-Plain™ Depresión Sumario

La depresión es una condición común que afecta cada año, a aproximadamente 19 millones de adultos en norteamérica.

La depresión afecta casi todas las áreas del diario vivir; afecta la alimentación, el sueño, la autoestima y en la perspectiva de la vida. Además, la depresión afecta a las personas que quieren y cuidan de una persona que está deprimida.

Hay varias opciones para el tratamiento de la depresión. Es importante buscarle ayuda a la gente que sufre de depresión porque el no hacerlo podría tener consecuencias graves.

Este sumario le informará sobre la depresión y lo guiará para que pueda ayudarse a sí mismo, o a alguien que usted ama, y que puede estar sufriendo de depresión.

Depresión

Sentirse deprimido o triste es una reacción normal a situaciones estresantes o tristes de la vida. Algunos

ejemplos de situaciones que pueden conducir a la tristeza o a sentirse deprimido incluyen:

- perder a alguien que usted ama
- enfermarse
- perder el trabajo
- tener problemas de dinero

La mayoría de las personas pueden superar los sentimientos de tristeza y hacerle frente a los problemas de una forma constructiva. Sin embargo, en algunas personas, los sentimientos de tristeza se vuelven abrumadores. Esta es una señal de depresión.



La depresión es una enfermedad. Los médicos pueden distinguir varios tipos de depresión, algunos de los cuales son más severos que otros. Hay tratamiento

disponible y por lo general exitoso. Entre más pronto se diagnostique y se trate la depresión, mayor será la probabilidad de recuperación.

Síntomas

La tristeza se vuelve depresión cuando una persona se siente triste todo el tiempo. Su tristeza comienza a interferir con su vida familiar y su trabajo. Los siguientes son algunos de los síntomas de una persona con depresión. No todos los que están deprimidos experimentan todos los síntomas.

Poco o ningún interés en las actividades y pasatiempos que usualmente disfrutaba.

Dormir más de lo normal o tener dificultades para dormir.

Poco o ningún interés en compañía o sexo.

Sentirse de poco valor o desesperanzado y sentirse culpable por todo.

Mantenerse alejado de amigos y familiares,

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

sintiéndose avergonzado de estar deprimido.

Pobre higiene personal, no bañándose o vistiéndose adecuadamente.

Algunas veces, los sentimientos de tristeza, desprecio y desesperanza se vuelven tan fuertes que la persona deprimida puede considerar el suicidio.

El suicidio y el intento de suicidio son consecuencias muy trágicas de la depresión. Si una persona alguna vez siente ganas de acabar con su vida, debe llamar a un médico inmediatamente.

Si usted se da cuenta que un ser querido está pensando en suicidarse, usted debe llamar a un doctor inmediatamente. Lo mismo es cierto si la persona comienza a hablar acerca de hacerle daño a otra gente, especialmente a gente que puede ser culpable de sus problemas.

Hay tratamiento para la depresión y, por lo general, éste es exitoso.

Los familiares pueden pensar que al ignorar la depresión esta se curará sola y pasará. Sin embargo, como la depresión altera el juicio, los familiares o amigos por lo general, necesitan dar

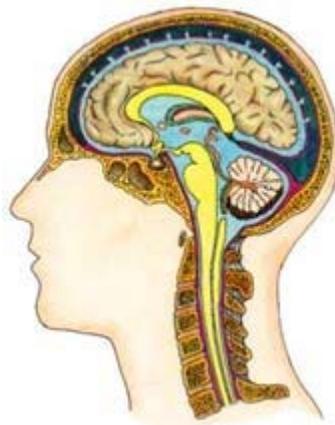
el primer paso hacia el tratamiento.

Causas de la Depresión

La depresión puede ser el resultado de una combinación de factores; factores genéticos, fisiológicos y ambientales. La depresión mayor se asocia a menudo con cambios en el cerebro.

El cerebro controla todas nuestras actividades. Controla cómo nosotros movemos nuestro cuerpo, cómo hablamos y entendemos. También controla nuestras emociones y nuestros sentimientos.

La células del cerebro, conocidas como neuronas, se comunican entre sí, usando compuestos químicos especiales llamados “neurotransmisores”.



La persona deprimida tiene un desbalance en sus neurotransmisores. Siendo

que el cerebro controla el cuerpo, la persona con depresión también puede tener dolores y malestares que no están relacionados a ninguna otra condición física.

Por lo general, la depresión es provocada por un problema personal; sin embargo, algunas personas se deprimen sin que haya una razón obvia.

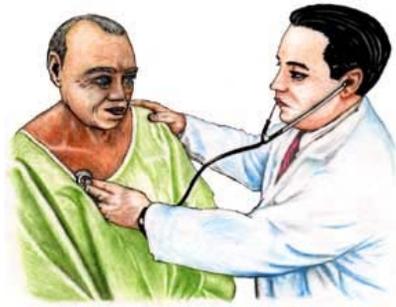
La depresión corre en familia y a menudo, es hereditaria. Si sus padres o abuelos tenían una condición depresiva, hay mayor probabilidad de que usted también la padezca.

Las bebidas alcohólicas y el uso de drogas ilícitas pueden conducir a la depresión, ya que las drogas y el alcohol afectan las sustancias químicas del cerebro. Para recuperarse de la depresión es necesario que el paciente deje de consumir alcohol o drogas ilícitas.

Algunos medicamentos, especialmente los medicamentos para controlar la presión arterial, pueden producir un desbalance en el cerebro y causar depresión. Para tratar la depresión puede que sea suficiente dejar de tomar estos medicamentos. Sin embargo, NUNCA deje de tomar medicamentos sin

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

antes consultarlo con su médico.



Solamente un médico puede diagnosticar depresión. El diagnóstico se hace luego de obtener el historial médico del paciente, un examen físico completo, incluyendo un examen del estado mental.

Tratamiento

La elección del tratamiento para la depresión depende del diagnóstico.

Afortunadamente, la medicina y la psiquiatría moderna han encontrado formas efectivas para tratar la depresión. Además del uso de medicamentos, la ayuda de un consejero profesional puede contribuir grandemente al tratamiento de la depresión.

Hay medicamentos que ayudan a corregir los desequilibrios de los neurotransmisores del cerebro. Es muy importante tomar estos medicamentos regularmente, tal como lo ordena el médico.

Puede llevar semanas, antes de que los medicamentos para la depresión funcionen. Por lo tanto, no se desanime y continúe tomándolos, aún cuando no vea los resultados de inmediato.

La mayoría de los antidepresivos no son adictivos. Sin embargo, no debe dejar de tomarlos a menos que su médico le diga que los deje de tomar.

Los antidepresivos pueden producir efectos secundarios, tales como:

- Boca seca
- Sensación de sueño
- Dificultad para orinar
- Problemas sexuales

Si usted está tomando antidepresivos y observa efectos secundarios, consulte a su médico. El puede cambiar la dosis o el medicamento. NO pare de tomar el medicamento por su cuenta.

La mayoría de los antidepresivos NO se pueden mezclar con alcohol o drogas ilícitas. Por lo tanto, es muy importante que no tome alcohol ni consuma drogas.

En algunos casos, la ayuda de un consejero profesional puede ser necesaria para ayudar al paciente a entender y aceptar los motivos de su depresión.

A medida que el paciente con depresión comienza a sentirse mejor, podrá hacer cambios que le permitirán reducir el estrés y mantener una perspectiva más equilibrada en la vida.

El ejercicio regular, una dieta balanceada y relaciones interpersonales estables ayudan a mantener un bajo nivel de estrés lo que disminuye la probabilidad de sentirse deprimido nuevamente.

Resumen

La depresión es una condición médica común. No es nada por lo cual deba sentirse avergonzado.

Existe tratamiento efectivo para la depresión. Los medicamentos y la ayuda de un consejero profesional son la piedra angular de la terapia para la depresión.

Es importante reaccionar a la depresión tan pronto como se observe. Si se trata de inmediato, la persona deprimida puede desarrollar una perspectiva más equilibrada de la vida y, así, volver a tener una vida feliz.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.